

کندھی نہیں تھے اس کے بھل پر یہوں کا جی پھنکنی کیا کہ  
خانے لگتا ہے۔ لہذا ان کو افلاطون ہے۔ طوبی ملی سوچ بھر  
میں سوچ گو جانے کی صورت میں پیدا میں پالی ہر ہزار بھر اور  
جاتا ہے جس سے تکلیفیں دغیرہ جسم ای کے امور پر ہے۔ اسی  
صورت میں کم سو ڈیگری والی خدا ایں دی جانی چاہئیں۔ روزانہ سو ڈیگری  
کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد ہے۔ یعنی دن امام سو ڈیگری جو کہ  
اور ڈیگر خدا ایں میں موجود ہے اس کا حساب کیا جائے۔

**ڈیل میں دی گئی خدا ایں مریض کے لیے بہتر ہیں۔**  
تمام ہم کے مشروبات اور جس سے غذی قائم جس کی وجہ  
رہی جاول کاں فلکس پورچ یا لیو و فیر۔ یعنی خیال رہے کہ  
بریانی اور پر اخاندیو جائے۔ مجھے میں لیک خلائی لیکٹ کشڑا  
جلی چام اور شہد و فیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زردہ طوڑہ آئیں کریں  
کریں اور کریم یک ٹیک وغیرہ نہ دیجے جائیں۔ تمام ہم کے بھل طبی  
ہیں۔ تمام بڑیوں کی بھی اچانکت ہے سوائے جیو خشبو والی  
بڑیوں کے خلا۔ پھول و بندگی جیاں پسند و غیرہ۔ گوشت  
میں بھی قائم طور کی بڑیں موردن ہیں جو اسے مرض اور بچت جوئے  
سائیں چھے قرائیوں میں ہوئے ہوئے چیزیں وغیرہ۔ آلو کی تمام  
بڑیوں کی جا سکتی ہیں اور اس کے مقابل بھی بڑیوں کو تو  
سکھتی اور شر قدری وغیرہ۔ پلک لیک اور سر کے استھان بھی میں  
بھوپال اسے اور اسی کم کریں۔

## پھانٹاں کے تدارک میں معاون غذا میں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

حصت کی بخیا ادویات نہیں بلکہ خدا ہے۔ خدا ہماری  
حمد بھر کے خلیوں کی جاہی کو روکنا اور نئے نیے پیدا کرنے میں  
جسمانی و فہمی اور اخلاقی نشوٹھا کے لئے بیان و فرمائیں کرتی ہے۔ میں  
معوہ ہا ہے۔ اس متفہد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی خدا کی  
ہم جو بھی خدا استھان کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں  
ایسے خدا ایں جو اپنے جائیں میں پر بیان کی تحریر و ترقی اور  
خلف اخال کے علاج میں مدد ایک اہم معاون کے طور پر کام  
ہے کہ سوچ بھر کے علاج میں معاون ہوں۔ میں ایسا کرتے  
وقت وہ جسم کی ریکرگریوں میں لگیں ہوں۔ انسانی قائم اپنہ نام  
کرتے ہے اور بھر کے خلیوں کی پر باری کے مل کوں صرف سے  
کر کے روک دیجے کی ملاجیت رکھتی ہے بلکہ نے صحت مدد نہیں  
ہاتھ میں ہی مدد نہیں ہے۔ اس پاری میں اس اصول کو نظر رکھنا  
ہاتھ اور تاریخ کرتا ہے جو کہ خدا کو خشم کرتے اور اس کے چالاک  
چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حارے ملے ہا۔ کہ اس کا وزن کم  
نہ ہو بلکہ اسکے وزن 23 کیا جائے جائے۔ لیکن جاروں والے مشروبات  
اس میں مدد نہیں ہے۔ میں بھی اسے اچانکت ہے۔ میں اگر کسی  
پھاری کی چھٹ اور سر جیلی وغیرہ سے بھر کے افال پر خرب پڑے تو  
اس سے انسانی صحت اور زندگی پر بے اثر مرتب ہوتے  
ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں بھی علاج کے معاون کے طور پر  
ابیلے آنکھ کی سبب اور جاتی تھلی وغیرہ میں مالیں ہیں۔

**معاون غذا ایں کا کروار**  
سوچ بھر کی روک تمام میں معاون خدا کے احتمام کا  
بھوپال اسے اور اسی کم کریں۔

## دھووار دلار جو شیلی نیسلیں

### الاریہ

خوش بھی اور خلائقی میں بیشتر اور سچی کا فرق ہے۔ دھوپا خلیا کا گیکل سر نعمہ بھیروں میں بھی ہو جاتا ہے۔  
مارے ایک خرخوا کا خیال ہے کہ پاکستان میں لوگوں بیٹھ کے احمد نماز پڑھنے کا رجحان ہے۔ کاریں مروٹا کسائیں۔ بندے  
اور سگر ٹوٹی کم بوری ہی ہے۔ اللہ کرے ایسا ہی بہتر کیا تھا۔ انہوں نے اپنی سمجھوادا پچھلے پھر  
کوئی کوئی پوچھ لے کر جس کی وجہ سے پھر بھر کی جائیں۔ اپنے سمجھوادا پچھلے پھر بھر کی جائیں۔ اسے علاوہ بھی کافی ساری  
کوئی کوئی پوچھ لے کر جس کی وجہ سے پھر بھر کی جائیں۔ خلاؤ کوئی کھائی اس کے کپڑوں میں تباہی پوچھ  
کر جھلک دہائی میں صرف پاکستان میں سگر ٹوٹی میں چالیس قیمت اضافہ کیا ہے۔ تھن کے پیسانا دھوپیں آیمزاں ماحول کی وجہ سے ہاتھ لگ کر اس سے لڑتے شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا ماہول نان سوکر کے  
اشائق بڑھوں اور پھوپھوں میں ہوا۔ لیکن بہر حال خرخوا کا ہے۔ سگر ٹوٹی میں اپنے غم کو  
لے جو خرخوا کا اور ایسی تھا۔ لیکن جو حقیقت ہے وہ  
دھوپیں میں ایسا رہا جو اسی دھوپیں کے اس دھوپا دار ملک میں لگ بک جا جو را بیس کیا تھا۔  
مارے کوئی کوئی کھرخوا کا ہے۔ مگر ان اچھائی جنک مارے کوئی کھرخوا کا ہے۔ کھرخوا اور اچھائی تباہ کوئے اس سے کم  
مارے کوئی کوئی کھرخوا کا ہے۔ میں جس سے اکٹھ اچھائی زور دیتے ہیں۔ بلکہ ان اچھائی جنک مارے کوئی کھرخوا  
کا ہے۔ اس بات سے قطعاً اطمیناً ہوتا ہے کہ اس دھوپا دار ملک میں لگ بک جا جو را بیس کیا تھا۔ کے اسے کہنے کیلئے مارے  
کاریں مروٹا کسائیں اور اسی میں۔ کوئی نہ کی قدر ایسی ملک پر پڑھتا ہے۔ میں جس سے مارے کی اچھائی میں

## Sex Stimulant Foods

Vanderbilt Publishing Ltd. USA

**F**ulfillment of sexual desire is the most pleasurable human activity. Vanderbilt's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):

**Aniseed** Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.

**Asparagus** Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.

**Bananas** Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.

**Cardamom** The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.

**Celery** It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.

**Chickpeas** Are considered to be an especially strong aphrodisiac for men.



**Chocolate** Contains chemicals thought to affect the neurotransmitters in the brain. Make it a dark chocolate, with over 70% cocoa solids, and you will get even more of those sexy chemicals.

**Chilli** A great source of vitamin C. It stimulates circulation and contain capsaicin, known to induce a temporary high.

**Fennel** Increases desire and is good for the milk of nursing mothers.

**Figs** A powerful sexual stimulant. Ancient Greeks associated it with fertility.

**Ginger** Considered being the equivalent of Viagra in food terms.

**Onions** Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties

**Pine Nuts** Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.

**Radish** The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.

**Rosemary** Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.

**Saffron** Stimulates the erogenous zones.

**Vanilla** The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.

Editorial

## Delicious Cooking Oils

**T**he secret to kitchen success is in the use of delicious cooking oils. All anti-aging specialists fully appreciate the role food plays in one's overall health and appearance. One of the most delicious ways found for adding heart-healthy essential fatty acids to our diets is with high quality organic oils.

While olive oil is used in many dishes, it's not the only healthy cooking oil. In fact, four oil "staples" are olive, soybean, sunflower and canola oils. Using all four oils gives you an excellent variety of essential fatty acids for heart and brain health, and more. Plus it gives incredible versatility in the number of dishes. These oils give you a healthy balance of omega fats with incredible taste!

When choosing cooking oils, though, we need to be very selective. Many oils, even the so-called healthy ones, are over-processed to the point that the valuable nutrients are greatly diminished or lost completely. All of the said oils supply omega fatty acids. The sunflower, olive, and soybean oils contain omega-9 and omega-6 fatty acids. The canola oil gives omega-9s. All of the oils are low in





**حلاہی شہزاد**  
دہانتی خام اخبار کی اپنی ایجنسی اور شو میں ہے۔ اسے 22  
نومبر کے قائم جو جو جاہنگاری اور نہ کرے ہے۔  
ریاضتی ایجنسی کے لئے کوک اور کوک سے ملکیت کے  
کے باعث لفڑی خارجیں جس مکارے جاتے کے باعث میتھیں  
جوکیں کھاتے ہیں میں اختیار کیں۔ جو کی کاروں سے اپنی  
چوری ہوئے ہیں۔

**نافری گئی لیلیہ پریج ویویں**  
موما کردم بڑی رانی ہوں کے درمیں کلیا تپے کے  
لئے عجائب اور خوشی کیں پڑے وہیں۔ اسی عجین کے درمیں کلیا تپے  
کریڈر کی جانیں پڑیں اگر میں پانی جائیں تو کلیا تپے  
کے اپنے تقریباً تمام حاصل اور مدد میتھیں ہو جاتی ہے۔ بعد میں  
مسوئی دھارہ مدد میتھیں ہیں میں اپنے جاتے ہیں جو جو پس  
ٹھری کرے جائیں میں میتھیں ہوں اور پانی ہے۔

**نافری گئی لیلیہ پریج ویویں**  
سائنس اور نے میا پے پاکیں ام جنین کے درمیں کلیا تپے کے  
لئے عجائب اور خوشی کیں پڑے وہیں۔ اسی عجین کے درمیں کلیا تپے  
کریڈر کی جانیں پڑیں اگر میں پانی جائیں تو کلیا تپے  
کے اپنے تقریباً تمام حاصل اور مدد میتھیں ہو جاتی ہے۔ بعد میں  
مسوئی دھارہ مدد میتھیں ہیں میں اپنے جاتے ہیں جو جو پس  
ٹھری کرے جائیں میں میتھیں ہوں اور پانی ہے۔

گرام روزانہ ہوئی چاہے۔ مادرے یہ سوچ کا رہے ہے۔ عام تک  
کی تعداد نہیں ہے کہ جس میں سوچیں گوں 33 نہیں ہے۔

**پوتاشم**

اس کی عام طور پر خوارک میں کوئی قدر نہیں ہے۔ لیکن  
بہر حال مریض کے خون میں پوتاشم کی کمی یعنی کوئی قدر یہ  
حوالہ رکھنا ضروری ہے۔

**اٹریجی (طاقت)**

مریض کی خوارک کو کار بیڈاں سے گوہا "کار بیڈا جانا"  
ہے تاکہ وہ اپنا جسمانی وزن مناسب حداں تک حوالہ رکھ سکیں۔

**کولیسٹرول**

اگر خون میں کولیسٹرول کا درجہ بلند ہو رہا ہے اور مریض میں  
گروہ کی شریانیں دل کی شریانوں کی طریقے سے گزشتہ ہوئی ہوں تو  
بھر غذا میں کولیسٹرول خاصی کم کرنا پڑے گی۔ ایسے حالات میں غذا  
میں سر شدہ چکنیاں کم کر دی جاتی ہیں یا بند کر دی جاتی ہیں۔ جنما۔  
دیکھی جو دلی چینی، کھنن و دھن کی پالائی ویسی کی پالائی سری  
پائے تھاری سو سے کچھ نہ کھوئی آئیں کریم و بکری کی  
مصنوعات دفروہ۔

**ڈیا میٹز**

امراض گروہ کے ہمارے مریض زیادہ تکڑوی میں کرے  
جیں اور خصوصاً "پیٹاپ آر ادیویٹ این میں" خرچ نہیں کیا  
جاتی ہے۔ اس لیے ان مریضوں کو معمولی غذا سے بہت کروڈا میٹز  
اضافی خوارک دیا جائے۔ بہترہ، قومی صحت لائز

**امراض گروہ کریڈہ اور خوارک**  
ہمارے جسم کی میں فاتح مادوں کے اخراج یا اخراج کے  
چند بیانی دلیل میں ملے گئے۔ جب جسم کے دمگاں اعضاہ میں جو  
گروے کی معمولی چاریوں میں جہاں مریض کو ستر پر ارام  
کرنے کو یا شدید سے بچنے کو کہا جاتا ہے وہاں اس کو قدری  
انداز میں گروہ بھی اخراج میں اپنا خصوصی کار ادا کرتے  
ہیں۔ لہذا جسم کے خلام اخراج میں گروہ ایم عضور کا درجہ رکھتا ہے۔  
لیے میں اخراج کے ملادہ بھی گروہ کا جسم کے اندر ہوئی کیا میں اخراج  
سے گراحت ہوئے۔ ملیں تکڑا کاہے جسے جب گروہ میں قیصہ سے بھی کم  
فعال رہ جائے تو ایسی حالات کو گروے کی پیاری کی آخری سُچ  
کہے ہیں۔ یعنی End Stage Renal (ESRD) (گروہ آئنے سے روکتا رہتا ہے۔

**امراض گروہ میں غذا میں تبدیلی کے مقاصد**  
End Stage Renal (ESRD) Disease  
پوتاشم  
غذا میں پوتاشم کی مقدار تاریخ میں سے اکثر کا  
تعلیم انسان کے استغفار میں گزشتے ہے۔ لہذا اس عکال کا ذکر ہے  
ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔ گروے کے اخراج کو میا سر  
انعام دینے کے لیے غذا میں تبدیلی کے مدد جذبیل مقاصد ہے  
یہ: گروے جس مدد کی درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا  
تک مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہو۔ خون کو فاصلہ مادوں کے  
انداز میں گرام پریشان جسم سے پیٹاپ میں ضائی ہوئی ہو  
جاتی ہے اسی اضافہ کر لیا جائے۔  
کردا۔ جسم میں پانی اور سلام کے ہم کے سبب پڑتے ہوئے  
سیال کی مقدار ایک گرام 25 میں ضائی

جس میں پوتاشم کی مقدار تاریخ میں سے اکثر کا  
تعلیم انسان کے استغفار میں گزشتے ہے۔ لہذا اس عکال کا ذکر ہے  
ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔ گروے کے اخراج کو میا سر  
انعام دینے کے لیے غذا میں تبدیلی کے مدد جذبیل مقاصد ہے  
یہ: گروے جس مدد کی درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا  
تک مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہو۔ خون کو فاصلہ مادوں کے  
انداز میں گرام پریشان جسم سے پیٹاپ میں ضائی ہوئی ہو  
جاتی ہے اسی اضافہ کر لیا جائے۔  
کردا۔ جسم میں پانی اور سلام کے ہم کے سبب پڑتے ہوئے  
سیال کی مقدار ایک گرام 25 میں ضائی

پوتاشم کی مقدار کی تبدیلی کا ذکر ہے جس میں سے اکثر کا  
تعلیم انسان کے استغفار میں گزشتے ہے۔ لہذا اس عکال کا ذکر ہے  
ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔ گروے کے اخراج کو میا سر  
انعام دینے کے لیے غذا میں تبدیلی کے مدد جذبیل مقاصد ہے  
یہ: گروے جس مدد کی درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا  
تک مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہو۔ خون کو فاصلہ مادوں کے  
انداز میں گرام پریشان جسم سے پیٹاپ میں ضائی ہوئی ہو  
جاتی ہے اسی اضافہ کر لیا جائے۔  
کردا۔ جسم میں پانی اور سلام کے ہم کے سبب پڑتے ہوئے  
سیال کی مقدار ایک گرام 25 میں ضائی

**Dr. Sultan's Diet**

Metabolic Formula

6



**Honey** - In Medieval times, honey was used to make Mead, which was drunk by newlyweds to sweeten their marriage - hence the term 'honeymoon'. The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey is particularly good.



companies reduce the risk of similar problems by avoiding genes from known allergens, 90% of which are attributed to just eight foods (eggs, cow's milk, peanuts, tree nuts, fish, shellfish, soybeans, and wheat).

After more than a decade of testing and debate, the emerging consensus among scientists is that they do not. The National Academy of Sciences recently expressed this view in its 2004 report Safety of Genetically Engineered Foods: Approaches to Assessing Unintended Health Effects, which stated, "The process of genetic engineering has not been shown to be inherently dangerous but rather, evidence to date shows that any technique, including genetic engineering, carries the potential to result in unintended changes in the composition of the food."

#### The Future

Today, GM agriculture's future seems hard to predict. Its growth is undeniable—ISAAA figures indicate that global acreage of GM crops increased by 20% in 2004 with no sign of slowing. But the vast majority of this growth occurred in just a handful of countries planting just a handful of crop varieties. The new second-generation crops that comprise the bulk of the industry's consumer marketing efforts appear to be largely stalled, held at bay by market uncertainty and the voracious attacks of environmental groups.

So what is the truth of the matter? A conclusive answer isn't easy to find. Biotech companies claim GM technology will help feed the world's poor, but how do they intend to protect intellectual property in developing markets? Despite repeated questioning, sources for this article could not provide a clear answer to that question. 000

# امراض گروہ اور خوارک

Charles W. Schmidt, Institute of Environmental Health Sciences, USA

**G**enetically modified (GM) crops first appeared commercially in the mid-1990s to what seemed a bright and promising future. Resistant to pests and the herbicides used to control weeds, these new crops were so popular with farmers that millions of acres were planted with them by the turn of the millennium. Today, GM crops are grown commercially by 8.25 million farmers on 200 million acres spread throughout 17 countries, reports the International Service for the Acquisition of Agri-Biotech Applications (ISAAA), an international nonprofit that advocates for the technology. The world's top five producers—the United States, Argentina, Canada, Brazil, and China—account for 96% of global GM cultivation; of this, more than half is in the United States.

Yet these impressive numbers tell only part of the story. Fully as notable as the growth of GM agriculture is the relentless backlash that has developed against it. Although GM supporters insist the technology raises harvest yields, reduces agrochemical use, and will eventually even produce high-nutrition food that can grow in depleted soils, skeptics counter that the risks of GM foods—made with gene splicing methods from biotechnology—are unknown and poorly addressed by current testing methods. They also worry that the spread of GM crops, which are supplied mainly by a handful of multinational companies, fuels corporate ownership of the

seed supply and threatens the purity of indigenous crops, with which GM varieties can breed by cross-pollination.

#### The Question of Health Risks

As part of research and development, GM foods are tested for safety, specifically to ensure they don't contain compounds that might cause allergic reactions among those who eat them. How might this happen? Consider how biotechnology works: Scientists take genes from one species and incorporate them into the genome of another. The modified genes in the transgenic hybrid are designed to make proteins that ideally will do something useful, like deter pests or boost nutrition. But these same proteins might also be allergenic; in fact, most known allergens are protein molecules.

The only way to confirm that a transgenic protein is or is not an allergen is to test it in large numbers of people. But of course, large-scale human testing isn't practical or ethically possible. Therefore, scientists resort to surrogate tests to predict whether the transgenic protein will elicit a human allergic response.

Steve Taylor, codirector of the Food Allergy Research and Resource Program at the University of Nebraska, discovered the soybean/Brazil nut problem while under contract to Pioneer. He says scientists took close note of the incident. Today, he adds,

A diet is whatever a person eats, regardless of the goal whether it is losing weight, gaining weight, reducing fat intake, avoiding carbohydrates, or having no particular goal. However, the term is often used to imply a goal of losing weight, which is an obsession for many people. Standard healthy diets for children and adults are based on the needs of average people, who do not need to lose or gain weight; who do not need to restrict any component of the diet because of disorders, risk, or advanced age; and who expend average amounts of energy through exercise or other vigorous activities. Thus, for a particular person, a healthy diet may vary substantially from what is recommended in standard diets. For example, special diets are required by people who have diabetes, certain kidney disorders, certain liver disorders, coronary artery disease, high cholesterol levels, osteoporosis, diverticular disease, chronic constipation, or food sensitivities. There are special dietary recommendations for young children, but little guidance is available for other specific age groups, such as older people.

## What is Diet?

Food Supplements

# 2x7's **ENCID 20** Capsules (Omeprazole 20 mg)

WILSON'S  
Pharmaceuticals  
QMS ISO 9001-2000  
EMS ISO 14001 Certified  
387-388, I-9  
Industrial Area  
Islamabad-Pakistan.

## Worrying about Cholesterol & Triglycerides

**C**holesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas,

bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.

++++

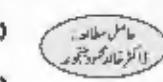
## Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham

جزوال پیچ چائیں تو دودھ چیجے (لی بیسی)  
ایک چائی مکھی کے مطابق یہ بات سائنسی آئی ہے کہ اگر حالت دودھ اور دودھ سے غذی اسیا ہر یا وہ مقدار میں استعمال کرنے پر  
امکان پاچ گناہ کیا ہو جاتا ہے کہ اس کے باہم جزوں پیچ چیزوں  
کے خیال کیا جاتا کہ جو اس کو پیسا کیے ہوں اس کے باہم ہو جائے جائے  
ان کا وہ چیز سے گورت کا بیضہ دل بڑا ہو جاتا ہے۔

- ہائی اورنک کے استعمال سے ہار میوڑ ناکثریوں آ کے سائیڈ اور خارجے پنچا ہو جاتے ہیں۔
- غذی سوچ مکھی کے تبل کے استعمال سے خون میں کوئی شرول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔
- نظرے کی زردی میں اسیم پنچے تیزاب پا کے جاتے ہیں۔
- سرم میں آنکھی مکھی میں جو کیلیم موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔
- گولیوں نامیوں میں فولاد کے مرکبات مل کر پھون میں فلاؤ کی کی وردی جائیں ہے۔

**کھلائی چھٹیں**  
(Chem Abs 135)



# Butter, Margarine, and Cooking Oils

**Merck Manual**

**W**hich should you use — margarine or butter? Well... neither is ideal, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

**Here are some guidelines:**

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid



vegetable oil as the first ingredient.

Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

**Limit:**

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called 'ghee' read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernel oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources.

لے رہے ہوں کو شروع کے دو تین دن نرم غذا کیں دی جائی  
چائیں۔ مٹا سوپ و پنچ غیرہ۔ طاقت کے ناکہ ڈالیا چاول  
اور دودھ بھی مفید ہے۔ علاوہ اور یہی پینے کے لیے دو تین یہر  
ماکھات روزانہ ضروری ہیں۔ مٹا پانی پھلوں کا غذی جوں  
وغیرہ۔ سوچے وغیرہ کی بولیں ضروریں۔ روزانہ چیزیں کی مقدار  
بھی زیادہ ہوئی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے مبہرا ہوئی ہے۔  
لیے بخار جو سات یہم سے زائد قرار دیں کے مریضوں  
میں ٹھیکات تو ادائی والی غذا کیں خصوصی طور پر بخادی چائیں۔  
پاکھوں پھلوں کے لیے رن چھپی اور چاول دغیرہ نرم سے ہا کر  
خواری کم سے کم ہو۔ ایسے مریضوں میں استھانی (جنیا بولک) شرح  
بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور  
کیونکہ جسم کی چکانیوں کا خرچ 80% سب سائیں ہو جاتا ہے اور  
لیفڑو اشدیں تاکہ جسم میں پانی کی کی واقعیت ہو۔

مریضوں کے سلکیات جیسے ہونا شروع ہو جاتے ہیں نیز چدہ موں بھی  
ضروری ہے اور ان کو بعد از جامی کی علامات کے مطابق نہ افریم  
کی جائی چاہیے۔ ہر جال ٹھیکات تو ادائی سے بھر پوڑا تو نہ ڈاول  
شال ہیں۔ انسوٹین کی حدود جس کی ہو جاتی ہے۔ سبی وجہ پر کہ  
جن مریضوں کو زار المعاشر صورت پر گزارنا پڑتا ہے وہ غذائی عدم  
ایسے اعفاء کی جراحت ہو جگی ہو جس کی وجہ سے دکھانا کھانے  
سے دشواری محسوس کریں تو کبھی ان کو یہ غذائیں کی جائے خواہ چیزیں  
غذائی تجاویز۔

پہنچاں جائے۔

+++

جن مریضوں کو فکار مونا وغیرہ کے نیچے میں کم مددی بخار کا  
سامنہ ہوا اور جزو یادہ تر اپنی ہائی نیک ادویات (Antibiotics)

+++

## جسمانی درد کا غذا دل سے علاج

پشکریہ "قومی صحت" لاہور

دو کے کرب سے گزارہ باہوت ہمارا اولین کام یہ ہونا چاہیے کہ  
دو ایک کے ساتھ ساتھ اس کی جگہ شدہ باقتوں (ٹیٹوں) کی سرجری  
بوجو چکن، سوی اڑات، نیڈیا بھوک وغیرہ کے زیر اٹھ پھوپھی یا بھی  
مدت کے لیے یہاں ہو جائے۔ اگرچہ ٹکنے سے درد ہو نہ ہو تو  
اس کے نیچے میں جسم میں ٹھیکات کی نوت پورت ہوئی ہے۔ لہذا  
جسم کی بھی بھی باقتوں کی جاتی جسمانی وزن میں کمی کی کا باعث ہی جاتی  
ہے۔ چونکہ مریض حالات درد میں ہوتا ہے یا پھر چوت و جراثی  
وغیرہ کے معاملے میں بند ہاتی کیفیت کا کارہ رہتا ہے اس لیے اسی  
حالوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا جی ہلاتا ہے اور کھانا وغیرہ بھل  
بلاجی طور پر چھوڑ رہتا ہے۔ اس سب سے نیز اندرولن باقتوں کی  
وزر چھوڑ کی جوہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹا شروع ہو جاتا ہے۔  
ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال ترکھا جائے تو صحت یا  
کائل جریست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا جو ہات کی تاپر جسمانی  
درد میں بلاجھرات کو اگر فیا بھی ہو تو معاملہ گلنے کے قوی  
امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دو ایں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اگر غذا  
انعام کو بھی مظہر کر جائے تو صحت یا بھی کی طرف اچھائی تیزی  
سامنہ ہوا اور جزو یادہ تر اپنی ہائی نیک ادویات (Antibiotics)

+++

## Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders  
for holding 18th International Conference  
of Family Medicine 2008.



## Letters to Editor

Q: Do any foods have all nine essential amino acids?

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes—most red meat does, and so does most poultry and their